

## 防災企画その2

『まずは実践から！  
ポリ袋調理をやってみよう』  
サバカレー・ポテトサラダ

2026年3月8日(日)10:30～13:00

参加無料

対象者・定員

16名

(子どものみの参加の場合には中学生以上の方)  
※申し込み多数の場合には 抽選となります。

(受付は10時から)

開催場所

朝霞市西朝霞公民館 実習室  
(朝霞市膝折町4-19-1)

内容

今回は、自宅避難時にランタンなどのあかりで、  
カセットコンロ、備蓄水、米、缶詰、調味料などを  
使うことを想定して、ポリ袋調理でサバカレーを  
作って食べます。被災時に不足しがちな 食物繊維を  
摂る工夫や、こども向けの味付けなども考えましょう  
また『じゃがりこ』を使ったポテトサラダも試してみます。

★ 食物アレルギーをお持ちの方は申し込み時にご相談ください

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・懐中電灯やランタン等・飲み物

講師

朝霞・志木・新座・和光  
子どもの居場所ネット一同

企画責任者 まぜこぜたい  
代表 大内巖児  
防災士・社会福祉士・保育士

お申込み

申込みはこちら  
スマホからアクセス



主催

朝霞・志木・新座・和光  
子どもの居場所ネット

協力

朝霞市 読売新聞朝霞支部

問い合わせ

tora.dio.okryo@gmail.com  
080-5405-2147(岡本)